

## ● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
<b>労働経済・労働問題・経営管理</b>		
賃上げ成長論の落とし穴	中村二郎、小川誠	日経BP
DX時代の部下マネジメント 「管理」からサーバント・リーダーシップへの転換	ロッシェル・カップ	経団連出版
<b>地方自治・地方行政</b>		
令和06年版 全国市町村要覧	市町村要覧編集 委員会	第一法規
失敗に学ぶ 自治体まちづくりの仕事	鳥山千尋	学芸出版社
<b>学校経済・中等教育</b>		
少しの工夫でこんなに改善！ 今すぐできる学校の防災管理	廣内大助、佐々木克敬	東京法令出版
ワクワクと安心の保育環境づくりへ 室内も園庭も、時間の流れ、人間関係も	木村歩美	ひとなる書房
<b>その他</b>		
トラブルを未然に防ぐ 行政書士が教える墓じまい・改葬の進め方	大塚博幸	税務経理協会
自動運転事故の責任は誰にあるのか 新技術をめぐる過失割合の検証	岡本満喜子	法律文化社
非常識なやさしさをまとう 人とともにデザインし、障がいを超える	田中美咲	ライフサイエンス出版



### スーパーフード アサイー



今年も残すところ残りわずかとなり、寒さが厳しく冬の訪れを感じる季節となりました。2024年は皆さんにとっていい年になりましたでしょうか。2024年といえば何を思い浮かべますか？私は今年から再び流行り始めた**アサイーボウル**です。元々2013年から2014年にかけて流行り、2024年に10年越しに再び流行り始めました。そもそもアサイーボウルを知らない方や知っていても何かよく分からない方も多いと思いますので、今回は皆さんにアサイーボウルについて紹介したいと思います。

まずアサイーとは、特にブラジルのアマゾン地域が主な生産地であり、南米原産のヤシ科の植物で小さな紫黒色の果実のことを言います。よく皆さんと身近なもので似ているとあげられているのがブルーベリーです。アサイーにはビタミンや鉄分、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。特にポリフェノール的一种であるアントシアニンという抗酸化物質が多く、活性酸素を取り除き、酸化の働きを抑える働きがあります。その栄養価の高さから「スーパーフード」として世界中に注目されています。

アサイーボウルは、アサイーに牛乳や豆乳を加えて作ったピューレ状のものをベースに、バナナ、いちごなどのフルーツやナッツ、ハチミツなどをトッピングした食べ物のことです。アサイー自体は「オリーブオイル」のような香りを持ち、甘味や酸味はほとんどなくクセがないため、ほかのフルーツや食材との相性がよく自分好みにアレンジがやりやすくなっていると思います。いまでは和歌山にもアサイーボウル専門店やカフェ、コンビニなどにもアサイーを販売している所が増えてきています。見かけたときに、健康にもいいので是非一度食べてみてください！

